



# Croques de tofu

## Croques de Tofu

### Je fais comment ?

1. La veille, préparez la marinade. Mettez l'ensemble des ingrédients dans un récipient profond. Coupez le bloc de tofu en deux et réalisez 4 tranches dans l'épaisseur de chaque 1/2 bloc. Plongez les tranches dans la marinade. Recouvrez de papier sulfurisé et placez au frais.
2. Préparez 4 assiettes. La première avec de la farine. La deuxième avec le jaune d'oeuf battu. La troisième avec de la chapelure. Et la 4ème pour disposez vos tranches de tofu panés. Prelevez donc une par une les tranches de tofu de la marinade et suivez le circuit. Faites-les dorer dans une poêle très chaude enduite d'huile. Laissez refroidir et réservez.
3. Dans un bol, mélangez le fromage blanc avec la moutarde, un peu de sel & du poivre. Détailliez la feta en 8 tranches.
4. Dressez alors les croques : Diposez 1 tranche de tofu pané sur un plat, nappez de sauce au fromage blanc. Disposez 3 rondelles de concombre puis une tranche de feta. Puis une rondelle de tomate puis une autre tranche de feta. Nappez une nouvelle tranche de tofu pané et fermez le tout. Faites de même avec les autres croques.

**Source :** Aude - Le 20 février 2007 -

Il est vraiment important de faire tremper le tofu toute une nuit pour qu'il absorbe bien la marinade. Après toutes les déclinaisons sont possibles. Vous pouvez d'ailleurs les servir chaud si vous préférez.

J'ai accompagné ces croques avec le reste du concombre en salade et bien je peux vous dire que c'est assez copieux.

### Ingrédients

- 250g de tofu nature
- 100g de feta
- 12 rondelles de concombre
- 4 rondelles de tomate
- 4 c. à c. de fromage blanc
- 1 c. à c. de moutarde

Pour la marinade :

- 10 cl de jus de tomates
- 5 cl d'eau
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. d'herbes de provence
- Sel & Poivre

Pour la panure :

- Farine de maïs ( ou autre)
- Chapelure ( ou biscottes écrasées)
- 1 jaune d'oeuf

2 personnes